

063

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №13

Фомин
А.Е. Тимошенко



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор МУП «ДПОК»
Кулиев (Э.Н.Кулиев)
« *21* » 20 *21* год.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
Зима-Весна**

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества																
			Б	Ж	У	А(мкг)		С	В ₁	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ													
																Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)												
ПОНЕДЕЛЬНИК															Сезон: Зима-весна													
Неделя: первая																												
ЗАВТРАК																												
120 М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	35,62													
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86														
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6													
14 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	45													
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8														
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45													
	Итого завтрак:	620	13,54	17,55	66,71	483,03	0,18	15,99	106,1	1,34	390,03	317,44	60,24	5,63	177,22													
	ОБЕД																											
45 М	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86													
82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1		2,42	34,9	52,07	25,87	1,21	225,4													
268 М	Биточек мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2														
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7													
304 М	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5													
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12													
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4														
	Итого обед:	820	25,75	25,94	120,96	821,71	0,327	54,44	22	6,99	132,57	365,88	115,89	6,82	423,46													
	Всего:	1440	39,29	43,49	187,67	1304,74	0,507	70,43	128,1	8,33	522,6	683,32	176,13	12,45	600,68													

№ рсч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	к/кал		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
		ВТОРНИК		Неделя: первая		Сезон: Зима-весна		Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)									
		ЗАВТРАК															
212 М	Омлет натуральный запеченный с сыром	160	19,12	31,38	2,72	370,4	0,104	0,344	387,2	0,822	278,94	333,06	23,28	2,94	401,86		
382 М	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21	15		
	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66		
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4			
	Итого завтрак:	410	27,34	36,44	35,15	580,26	0,204	4,424	405,26	1,152	508,1	544,16	69,88	4,21	456,52		
	ОБЕД																
140 М	Свекла тушенная в сметанном соусе №330	60	1,07	3,96	5,6	61,44	1,16	0,75	10,08	1,32	24,94	28,11	10,91	0,79	13,31		
96 М	Рассольник ленинградский	250	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,1		
229 М	Рыба тушенная с овощами 80/20	100	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741		
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63			
350 М	Кисель из вишни 200/11	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15	3,57		
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4			
	Итого обед:	830	43,58	20,81	124,87	859,97	1,917	28,58	67,92	8,11	135,06	628,65	248,67	9,56	990,98		
	Всего:	1240	70,92	57,25	160,02	1440,23	2,121	33,004	473,18	9,262	643,16	1172,81	318,55	13,77	1447,5		

№ пед	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины									
			Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	
СРЕДА			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна										
			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)													
ЗАВТРАК																
268 м	Пшениль мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08									
363 М	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	48,5	
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52	
70 М	салат овощной	60	1,07	4	4,27	56,56	0,017	19,55		1,31	26,65	290,17	12,78	0,502	259,88	
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14	
	Итого завтрак:	567	21,01	21,08	72,14	562,88	0,337	52,74	18,3	4	113,45	576,72	91,72	5,892	331,04	
ОБЕД																
47 М	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0,013	11,89		1,47	31,35	20,37	9,61	0,4	19,74	
113 М	Суп-лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,7	49,9	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,6	
291 М	Плов с мясом птицы 80/150	230	25,1	22,94	43,17	480,7	0,17	7,44	77,28	2,71	29,12	275,9	57,93	2,67	298,31	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4		
	Итого обед:	810	45,73	29,63	115,31	915,86	0,51	25,03	127,18	6,62	115,88	474,54	105,21	8,35	362,65	
	Всего:	1377	66,74	50,71	187,45	1478,74	0,847	77,77	145,48	10,62	229,33	1051,26	196,93	14,242	693,69	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ						
			ЧЕТВЕРТ			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)									
ЗАВТРАК																					
224 М	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08	635,94						
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,01	16,05						
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		127,77	90	14	0,14	22						
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6						
	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	10						
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
	Итого завтрак:	535	31,55	21,44	69,55	600,39	0,25	41,07	137,15	1,74	581,1	541,35	89,25	2,33	735,59						
ОБЕД																					
45 М	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86						
88 М	Ци из свежей капусты с картошкой	250	2,15	3,2	10,27	79,83	0,07	33,6		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,4						
261 М	Печень тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	160						
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5						
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4							
342 М	Компот из с/м ягод	200	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46		0,17	8,28	7,59	7,13	0,34	3,91						
	Итого обед:	830	28,05	18,99	111,28	725,63	0,497	120,6	5252	5,83	134,05	426,75	92,63	8,93	565,67						
	Всего:	1365	59,6	40,43	180,83	1326,02	0,747	161,67	5389,15	7,57	715,15	968,1	181,88	11,26	1301,26						

№ рецепта	Присем пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ				
			ПЯТНИЦА			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)										
			Неделя: первая																
ЗАВТРАК																			
260 М	Гуляш мясной	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85											
321 М	Капуста тушеная	50	1,3	1,04	4,65	33,98	0,03	27,4											
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3												
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9											
	Хлеб Пшеничный	20	*1,58	0,2	9,66	47	0,03												
	Итого завтрак:	507	26,76	20,19	68,04	562,85	0,43	33,15	5,33	3,09	67,68	412,03	182,28	8,69	100,06				
ОБЕД																			
52 М	Салат из свежы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,7											
106 М	Суп картофельный с рыбой и фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08											
204 М	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39	0,81	112,06	107,36	12,3	0,89	15,6				
279 М	Тфтели куриные	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4				
349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68	0,6				
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4					
	Итого обед:	810	27,97	23,05	119,4	808	0,457	21,08	74,7	7,7	232,51	405,74	116,3	6,1	245,74				
	Всего:	1317	54,73	43,24	187,44	1370,85	0,887	54,23	80,03	10,79	300,19	817,77	298,58	14,79	345,8				

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины										Минеральные вещества												
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	РЭ														
ПОНЕДЕЛЬНИК															Сезон: Зима-весна										Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)				
ЗАВТРАК																													
175 М	Каша молочная из риса и пшена «Дружба» 200/5	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	15	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83															
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1		4,95	8,24	4,4	0,86																
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2															
14 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3	0,02	51,6															
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8															
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3															
	Итого завтрак:	625	15,37	20,95	80,03	574,49	0,24	16,16	101	1,18	428	392,31	83,87	6,01	197,67														
ОБЕД																													
66 М	Салат из моркови с яблоком	60	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95		2,42	20,13	37,03	19,86	0,63															
102 М	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	780,72														
294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы	80	12,68	12,19	11,84	208	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	201,9														
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	68,09														
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	13,5														
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	12														
	Итого обед:	810	30,44	26,46	125,94	864,79	0,637	18,11	51,13	11,41	134,19	312,79	109,21	8,39	1076,21														
	Всего:	1435	45,81	47,41	205,97	1439,28	0,877	34,27	152,13	12,59	562,19	705,1	193,08	14,4	1273,88														

№ рецепта	Присм пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ								
			Недели: вторник			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)														
ЗАВТРАК			Итого завтрак:																				
221,224 М	Сырники (запеканка) с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03								
334-337М	Соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04		0,9		0,02	2,22	1,8	1,56	0,05									
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14								
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8									
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45								
	Итого завтрак:	597	25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80	3,1	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17								
	ОБЕД																						
55 М	Салат из свежих с соевыми отруцями	60	0,85	3,62	3,77	51	0,017	3,57		1,47	18,43	23,7	11,17	0,64	4,27								
84 М	Борщ с картофелем и фасолью	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,6		1,52	44,82	72,82	28,34	1,3	231,14								
297 М	Фрикадельки из мяса птицы	80	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,2	89	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03	57,5								
304 М	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5								
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12								
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4									
	Итого обед:	810	34,48	30,46	112,38	862,27	0,394	31,37	101	4,76	120,94	434,18	119,06	6,92	318,41								
	Всего:	1407	59,85	47,78	190,56	1441,15	0,704	52,18	181	7,86	346,1	767,34	191,31	13,01	1028,58								

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины									Минеральные вещества																																																										
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ																																																											
ЗАВТРАК															ЧЕТВЕРГ															Неделя: вторник															Сезон: Зима-весна															Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)														
321 М	Капуста тушеная	50	1,3	1,04	4,65	33,98	0,03	27,4	5,33	0,12	30,11	22,63	11,48	0,45	36,72																																																											
279 М	Тертые куриные	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4																																																											
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63																																																												
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		127,77	90	14	0,14	22																																																											
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8																																																												
	Итого завтрак:	520	27,83	18,07	90,45	631,8	0,51	31,6	51,03	2,81	201,87	464,44	194,33	7,19	79,12																																																											
ОБЕД																																																																										
42 М	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,06	4,16	6,02	66,11	0,05	8		1,83	9,15	28,78	11,38	0,45	6,6																																																											
99 М	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,2		2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,6																																																											
259 М	Жаркое по-домашнему (свинина) 80/120	200	14,93	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9	24,42																																																											
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,5																																																											
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4																																																												
	Итого обед:	780	24,16	30,73	90,43	740,29	0,877	60,25	0	7,15	91,76	373,08	116,02	8,38	250,12																																																											
	Всего:	1300	51,99	48,8	180,88	1372,09	1,387	91,85	51,03	9,96	293,63	837,52	310,35	15,57	329,24																																																											

№ рецепта	Присем пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины										Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ									
			ПЯТНИЦА			Сезон: Зима-весна					Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)													
			Неделя: вторник																					
ЗАВТРАК																								
47 М	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0,013	11,89			1,47	31,35	20,37	9,61	0,4	19,74								
239 М	Тарелки рыбные (минтай)	100	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,61	51,05	97,9	16,28	0,5	23,5									
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52									
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66									
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8										
	Итого завтрак:	550	19,71	17,88	76,44	546,57	0,333	40,66	47,16	4,77	355,36	427,08	106,59	3,61	105,42									
ОБЕД																								
67 М	Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,5			1,39	19,89	22,22	11,91	0,5	141,52								
98 М	Суп крестьянский с крупой	250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32	233,85									
304 М	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5									
250 М	Бифстроганов 80/20	80	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	8,56									
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,5									
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4										
	Итого обед:	810	34,36	23,59	111,32	799,99	0,377	34,22	56	5,55	130,58	431,16	110,45	8,58	410,93									
	Всего:	1360	54,07	41,47	187,76	1346,56	0,71	74,88	103,16	10,32	485,94	858,24	217,04	12,19	516,35									